

Dagmar Battermann

Ayurveda-Gesundheits-
beraterin/Masseurin
Yogalehrerin

AYURVEDA- UND
YOGAPRAXIS

Surya

Ayurvedatherapeuten-Ausbildung
bei der Deutschen Paracelsus
Heilpraktikerschule

Mitglied im BYV/BYVG

Einzelanwendungen:

GANZKÖRPERBEHANDLUNGEN

Abhyanga – Ganzkörperölmassage

Bei dieser traditionellen ayurvedischen Ganzkörpermassage wird der Körper mit ausgesuchtem, körperwarmem Öl von Kopf bis Fuß massiert. Das angewendete Massageöl wird entsprechend der Dosha-Konstitution ausgesucht. Die Massage wirkt wohltuend und tiefenentspannend auf Körper, Geist und Seele.

60 Min. 65 EUR
90 Min. 89 EUR
120 Min. 119 EUR

Marma-Cikitsa – Vitalpunktmassage

Die Marma-Punkte – Vitalpunkte ähnlich den Akupunkturpunkten – werden intensiv massiert. Durch die Behandlung der Marmapunkte kann der Energiefluss zu den Bändern, Gefäßen, Gelenken und Knochen positiv beeinflusst werden. Die Massage vitalisiert und energetisiert den ganzen Körper.

90 Min. 89 EUR

Kalari Massage

Dynamisch-energievolle Massage. Mit langen Massagestrichen wird gezielt an dem Marma-Nadi-System – den feinstofflichen Vitalpunkten und Energiebahnen – gearbeitet. Durch die tiefgreifende Reinigung und Stärkung der Körpergewebe, hat diese Massage eine erneuernde, nährende und entschlackende Wirkung auf den Organismus.

75 Min. 75 EUR

Garshan-Massage – Rohseidenhandschuh-Massage

Mit einem Rohseidenhandschuh wird Ihre Haut verwöhnt. Die Massage aktiviert den Stoffwechsel und die Zellerneuerung. Durch das leichte Peeling wird das Hautbild deutlich verfeinert und das Bindegewebe besser durchblutet.

60 Min. 59 EUR

TEILMASSAGEN

Mukabhyanga – Gesichtsmassage

Durch die sanfte Massage wird die Gesichts- und Schultermuskulatur entspannt. Die Massage wirkt besonders wohltuend auf das Nervensystem.

30 Min. 35 EUR
45 Min. 45 EUR

Shiroabhyanga – Kopfmassage

Belebende Ölmassage des Kopfbereiches. Das spezielle Massageöl wirkt besonders nährend auf die Kopfhaut, kann Haarausfall und vorzeitigem Ergrauen vorbeugen.

30 Min. 35 EUR

Padabhyanga – Fußmassage

Mit warmem Öl werden von den Zehen bis zum Knie die Beine verwöhnt. Ähnlich der Fußreflexzonenmassage werden spezielle Vitalpunkte massiert und vitalisiert. Die Fußmassage wirkt sehr entspannend und stressreduzierend.

45 Min. 45 EUR

Udarabhyanga – Bauchmassage

Die Bauchmassage entspannt alle Bauchorgane. Die Massage vitalisiert und energetisiert den Bauch- und Beckenbereich. Die Darmperistaltik wird stimuliert und dadurch kann die Verdauung gefördert werden.

45 Min. 45 EUR

Ayurvedische Rückenmassage

Mit warmem Kräuteröl wird der ganze Rücken massiert. Die Durchblutung der Rückenmuskulatur wird angeregt, gelockert und gibt ein wohliges Gefühl von Leichtigkeit.

45 Min. 45 EUR

SPEZIALANWENDUNGEN

Shirodhara – ayurvedischer Stirnölguß

Ein warmer Ölstrahl fließt sanft über die Stirn. Körper und Geist kommen ganz zur Ruhe und es kann ein sehr angenehmer Zustand eines Wohlgefühls entstehen. Der Stirnölguß entspannt das ganze Nervensystem und ist besonders bei hoher Stressbelastung zu empfehlen.

60 Min. 75 EUR

Ayurvedische Rückenkompressse

Diese wohltuende Wärmeanwendung mit Ingwer dient der Förderung der Durchblutung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Die Anwendung ist besonders als Vorbehandlung für die Rückenmassage zu empfehlen.

20 Min. 19 EUR

Kati Basti – Ayurvedischer Öleinlauf

Eine besonders intensive ayurvedische Wärmeanwendung mittels Öleinlauf für den Rücken. Diese Anwendung entspannt besonders tief die Rückenmuskulatur, Wirbelsäule und Bandscheiben.

40 Min. 50 EUR

Lepa – ayurvedische Kräuterpackung

Eine spezielle Kräuterpaste wird auf den Rücken aufgetragen und dient der Energetisierung und Vitalisierung des Rückens. Diese Rückenpackung ist nach der Rückenmassage zu empfehlen.

20 Min. 25 EUR

Jambira Pinda Sveda – heiße Zitronen-Stempelmassage

Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut. Mit dieser altindischen, heißen Zitronen-Stempel-Massage wird das Gewebe gestrafft. Die Haut wird weich und samtig.

60 Min. 70 EUR

Ayurvedische Gesichtspackung

Je nach Hauttyp wird eine ayurvedische Kräuter- oder Fruchtpackung ausgesucht. Die Packung gleicht irritierte Stellen aus und die Haut wird rosig und zart.

30 Min. 20 EUR

Svedana – ayurvedisches Kräuterschwitzbad

Durch die Behandlung werden die Ausscheidungsfunktionen des Körpers angeregt. Diese Anwendung wird nach der Abhyanga- sowie Garshan- und Ubatana-Massage empfohlen. Sie reinigt und macht den Körper weich und geschmeidig.

20 Min. 19 EUR

Ubatana – Pulver- und Pastenmassage

Das Ganzkörper-Peeling wird je nach Konstitution mit Mineralerde, Getreidepulvern und ayurvedischen Kräutern durchgeführt. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Haut wird von abgestorbenen Hautzellen befreit.

60 Min. 65 EUR

Abhyanga

Abhyanga kann man wörtlich mit „Salbung“ übersetzen. Der Körper wie auch der Geist werden mit der Massage gesalbt. Die Abhyanga-Massage ist eine traditionelle ayurvedische Ganzkörperölmassage. Die Massagetechnik ist harmonisch fließend und dient der Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Massage wirkt ganzheitlich auf den Menschen. Auf körperlicher Ebene wirkt sie auf Haut, Muskulatur, Gelenke, Kreislaufsystem, Verdauungssystem und Nervensystem. Durch die sanfte Berührung kommt es zu einer Tiefenentspannung von Körper, Geist und Seele.

Die Abhyanga-Massage wird von vielen Menschen als ein unvergesslich tief entspannendes Erlebnis empfunden.

ANDERE ENERGIEBEHANDLUNGEN

Reiki-Behandlung

Durch Handauflegen regt Reiki die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Die Behandlung wirkt sehr entspannend auf Körper, Geist und Seele.

Min. **35 EUR**

Chakra-Energiemassage

Ähnlich wie bei der Fußreflexzonenbehandlung, werden bei dieser Massage die Energiebahnen und Chakren an den Füßen stimuliert. Die Chakramassage wirkt harmonisierend und sehr entspannend auf den ganzen Körper.

Min. **40 EUR**

Yogakurse und Einzelunterricht

Aktuelle Termine und Preise finden Sie auf der Homepage
..... **www.ayurveda-surya.de und auf Anfrage**

Ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung

Diese individuelle Beratung beinhaltet:

- Eine ausführliche Bestimmung Ihres Konstitutionstyps
- Eine individuelle Ernährungsempfehlung
- Ganzheitliche Gesundheitsempfehlungen zum Tagesablauf und Lebensrhythmus
- Praktische Tipps, schriftliche Unterlagen und Buchempfehlungen
- Empfehlung einiger Yogaübungen für Ihren Typ

..... **Preis auf Anfrage**

Geschenk-Tipp:

Schenken Sie pures Wohlbefinden – zu jedem Anlass das perfekte Geschenk!



Meine Behandlungen und Anwendungen ersetzen bei Krankheit keinen Arzt oder Heilpraktiker.

Weitere Arrangements und Einzelanwendungen finden Sie auf meiner Internetseite: **www.ayurveda-surya.de**
Termine nach Vereinbarung

SURYA AYURVEDA- UND YOGAPRAXIS GbR

im Gesundheitshaus am Drögen-Hasen
Drögen-Hasen-Weg 32 · 26129 Oldenburg
Tel. 0441 7703080 · Mobil: 0178 1697228

www.ayurveda-surya.de

Stand: 11/2009, Irrtümer, Angebots- und Preisänderungen vorbehalten.

ARRANGEMENTS

Ayurvedische Vitalkur

Vitalisiere Körper, Geist und Seele durch eine kleine Vitalkur

Abhyanga – Ganzkörpermassage mit ausgesuchtem ayurvedischen Öl

Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage mit speziellem Öl

Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem Kopfmassageöl

Dauer: ca. 2 – 2,5 Stunden

109 EUR

Ayurvedische Komposition

Rücken-Fit

Entspannung und Erholung für den Rücken

Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer

Ayurvedische Rückenmassage mit ausgesuchtem ayurvedischen Kräuteröl

Shiroabyanga – Kopfmassage mit speziellem Kopfmassageöl

Dauer: ca. 2 Stunden

89 EUR

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

Garshan-Massage – Seidenhandschuhmassage

Abhyanga – Ganzkörpermassage mit ausgesuchtem ayurvedischen Öl

Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage mit speziellem Öl

Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem Kopfmassageöl

Dauer: ca. 3 Stunden

139 EUR

Ayurvedische Komposition

Stress-lass-nach

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

Kleine Konsultation

Abhyanga – Ganzkörpermassage mit ausgesuchtem ayurvedischen Öl

Kleiner Shirodhara – ca. 5 Min.

Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage mit speziellem Öl

Svedana – Ayurvedisches Kräuterdampfbad

Dauer: ca. 3 Stunden

149 EUR

Ayurvedische Komposition

Rasayana

Schönheits- und Verjüngungsprogramm für die Haut. Sie fühlen sich danach wie neugeboren

Jambira Pinda Sveda – Heiße Zitronen-Stempel-massage zur Gewebestraffung und für schöne Haut

oder
Ubatana – Pulvermassage mit anschließendem

Svedana – Ayurvedischem Kräuterdampfbad

oder
Garshan-Massage – Seidenhandschuhmassage mit anschließendem

Svedana – Ayurvedischem Kräuterdampfbad

abschließend (bei allen Kompositionen)
Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage mit speziellem Öl

Dauer: ca. 1,5 Stunden

89 EUR

Ein südindisches Sprichwort besagt, daß es besser sei, regelmäßig den Ölmann/die Ölfrau zu bezahlen, als später große Summen für Medikamente auszugeben.